

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 20.05.2024 г. № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 20.05.2024 г. № 01-05/112-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по физической культуре
«Здоровячок»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Целевая группа: дети 3-7 лет
Объем программы: 34 часа
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Акимиев А.А.,
учитель физической культуры

Содержание

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

- Актуальность программы
- Нормативная база разработки рабочей программы
- Адресат программы
- Цель и задачи реализации программы
- Принципы обучения
- Условия и срок реализации программы
- Возрастные особенности детей 3-7 лет
- Целевые ориентиры освоения программы (возможные достижения)

2. Содержательный раздел

2.1 Формы и способы организации образовательного процесса кружка по физической культуре.

2.2 Методические приемы обучения физической культуре

2.3 Содержание образовательной деятельности.

2.4 Учебно-тематический план кружка по физической культуре для возраста 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

3. Организационный раздел

3.1 Структура реализации образовательной деятельности.

3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности кружка по физической культуре.

3.3 Развивающая предметно-пространственная среда и оборудование

3.4 Список методической литературы, интернет ресурсов.

Приложения

Приложение № 1. Показатели физической подготовленности детей

Приложение № 2. Расписание занятий

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Напряженный ритм современной жизни требует от ребенка целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства, развитых морально-волевых качеств, широких познавательных возможностей и умственного кругозора, и, конечно же, здоровья, являющегося самой большой ценностью человека. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в дошкольной группе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Поэтому задача педагогов помочь детям и родителям осознать, как важно приобщать ребенка к физической культуре, как необходимо систематически заниматься его физическим развитием, вести здоровый образ жизни, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур, важность занятий физическими упражнениями.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Именно эти направления работы позволяют решить весь комплекс задач физического воспитания и развития в дошкольном детстве:

- оздоровительных (повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания; укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов; воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);
- образовательных (формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой);
- воспитательных (воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.; содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию).

При этом следует отметить, что главной задачей физического воспитания дошкольников, безусловно, является охрана жизни и укрепления здоровья.

Нормативная база разработки программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Департамента образования и науки Чукотского АО от 04.02.2021г. №01-21/86" Об утверждении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий";
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
- Устава МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»;
- Программы воспитания МБОУ «ЦО с. Уэлькаль».

Адресат программы

Программа кружка «Формула здоровья» предназначена для детей 3-7 лет. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей не должна превышать 15 человек.

Цели и задачи реализации программы

Содействовать гармоничному физическому развитию ребенка путем создания устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья средствами игрового стретчинга и танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики.

Данные цели определяют основные **задачи программы:**

Образовательные:

1. Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга, танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики через игровые формы обучения.
2. Обеспечить оптимальное для возраста и пола гармоничное развитие физических качеств.
3. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
4. Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационные способности.
2. Развивать чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость.
3. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
4. Формировать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Оздоровительные:

1. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
2. Укреплять здоровье воспитанников.
3. Развивать мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей культуру общения и поведения во время занятий.
2. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Занятия по программе «Формула здоровья» направлены на:

- укрепление физического и психического здоровья,
- повышение работоспособности,
- создание хорошего настроения,
- способствуют сплочению коллектива детей.

Принципы обучения

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Условия реализации программы

Набор в группу производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и по желанию ребенка из числа детей, посещающих дошкольную группу МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на текущий год обучения.

Учитывая возрастные возможности детей, продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет – не более 15 минут, 4-5 лет – не более 20 минут, 5-6 лет – не более 25 минут, для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Образовательный процесс регламентируется учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «ЦО с.Уэлькаль».

Перспективный план занятий представлен в Рабочих программах занятий по физической культуре для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения

Курс состоит из 34 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю, для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Целевые ориентиры освоения программы.

Ожидаемые результаты:

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

2. Содержательный раздел

2.1 Формы и способы организации кружка по физической культуре «Здоровячок»

Формы организации образовательного процесса кружка:

- 1) организованные занятия в виде игры;
- 2) открытые занятия для родителей;
- 3) подвижные игры, эстафеты
- 4) практические занятия
- 5) диалоги, беседы.

Занятия включают в себя различные **виды деятельности**, направленные на формирование основных физических качеств, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников:

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляются их, развиваются физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Организация обучения на занятии

Занятия с воспитанниками разновозрастной группы проводятся 1 раз в неделю.

Обучение на занятиях «Формула здоровья» осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

Дети должны находиться в спортивном зале, в облегченной, не стесняющей движений одежде. Одежда детей должна быть чистая, сухая, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва - мягкой и гибкой.

Занятия, проводимые в зале, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

2.2 Методические приемы

1. Наглядный
2. Слуховой
3. Словесный

Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности. Зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п.

Слуховая наглядность представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Выполнение упражнений в согласовании с музыкой содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку - способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении движению выражаются в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения; в беседе,

Основные принципы коммуникативно-деятельностного метода:

Построение системы деятельностного подхода, отражающего различные формы работы с детьми, так как дает возможность детям не быть в роли пассивных слушателей, которым выдается готовая информация. Дети включаются в самостоятельный поиск новой информации, в результате которого происходит открытие нового знания и приобретение новых умений. Действия детей мотивируются игровой развивающей ситуацией, предложенной педагогом, которая позволяет дошкольникам определить свою «детскую» цель деятельности и идти к ее выполнению.

Приемы работы на занятиях

Приемы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

Практический прием, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Игровой прием, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный прием в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот прием используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

2.3 Содержание образовательной деятельности

Система физического развития в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Результатом дошкольного физического развития должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

**2.4 Учебно-тематический план занятий «Здоровячок»
для детей возраста 3-4 года**

№	Название темы	Всего часов.
1.	Образно-игровые и танцевальные упражнения, упражнения системы игрового стретчинга. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад, упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед, упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	12
2.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	4 ч.
3.	Акробатические упражнения	8ч
4.	Подвижные игры	8ч
5.	Теоретическая подготовка	2ч
6.	Итого:	34 часа